



## Provenzalischer Seelachs

auf Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet



30-40min



3-4 Personen

Unsere leichte Interpretation eines südfranzösischen Cassoulet hat nichts mit dem schweren, fleischlastigen Vorbild gemein, für den das Gericht mehrere Stunden im Ofen schmoren muss. Wer Zeit spart, muss aber nicht auf Aroma verzichten, denn das ist im würzigen Gemüsemix aus Zucchini, Kichererbsen, Oliven und Rosinen reichlich vorhanden. Darauf gebettet gart der zarte Seelachs. Bon appétit!



- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen Seelachsfilet <sup>4</sup>
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Packung Oliven
- 2 Dosen Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen
- 25ml Worcestershiresauce <sup>1,4</sup>
- 50g Rosinen <sup>12</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

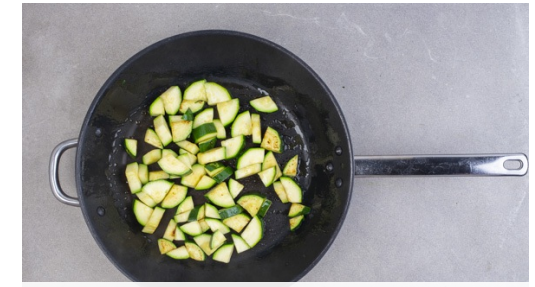
Energie 512kcal, Fett 20.5g,  
Kohlenhydrate 48.4g, Eiweiß 29.8g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1 cm kleine Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Scheibchen schneiden.



Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die **1/2 der Provence-Kräuter** mit 2EL Olivenöl verrühren und den **Fisch** mit dem **Gewürzöl** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben.



Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten.



Die Hitze reduzieren, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1–2Min. mitbraten. Inzwischen die **Oliven** abgießen und halbieren.



Das **Tomatenmark** unterrühren und mit den **Kichererbsen samt Flüssigkeit** ablöschen. Die **Worcestershiresauce**, die **Oliven** und die **Rosinen** dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit den **restlichen Provence-Kräutern** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Gemüse** in einer Auflaufform verteilen, die **Fischstücke** darauflegen und alles ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Fisch** gar ist. Den **Fisch** mit dem **Gemüse-Kichererbsen-Cassoulet** anrichten und servieren.